

A korai kötődés és az Istennel való kapcsolat összefüggései

Valláslélektan és lelkipedagógiai gyakorlat

Vallásosság

A vallás személyes kapcsolat Istennel, a transzcendenssel, a Szenttel. A theista vallásosság olyan Istenről szól, aki ismeri, szereti és átöleli az embert.

A vallás fogalmát e tanulmányban a klasszikus latin szónak („relegere” vagy „religare”) megfelelő értelemben használjuk, melynek jelentése arra vonatkozik, hogy a vallás összeköti (re-ligat) az embert az ember feletti világgal. A vallás valami egészen Másra, egy más rendbe tartozóra utal, azzal kapcsol össze. Nem csak egységes és átfogó világnézet nyújt az ember számára, hanem éppen ezáltal különbözik a világnézettől, hogy a transzcendenssel, az istenivel teremt kapcsolatot, mutatja a Hozzá vezető utat.

Bár a vallás, a hit a természetfelettihez köt össze, a láthatatlan valóság világába vezet be, amikor ez a tapasztalat az emberben megszületik, valóságos evilági kapcsolatot létesít benne, és alakítja magatartását. Ennek az emberi oldalnak a vizsgálata a valláslélektan feladata.

A valláslélektan tehát a lélektan azon ága, amely a vallásos tapasztalatok, magatartások, kifejezésformák (egyéni és közösségi gyakorlatok, szimbólumok stb.) okait, sajátosságait vizsgálja lélektani szempontból és annak eszközeivel. A

¹ Lakatos Csilla lelkész, klinikai szakpszichológus. 1976-ban született Homoródszentmártonban. 2003-ban szerzett lelkészi oklevelet a kolozsvári Protestáns Teológiai Intézet Unitárius Fakultásán, pszichológus oklevelét 2008-ban szerezte a Debreceni Egyetemen. 2004 óta a Miskolci Unitárius Egyházközség lelkészeként, 2008-tól a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórházban pszichológusként dolgozik. 2010-ben családterapeuta címet szerzett Budapesten, 2012-ben klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus szakvizsgát tett a Debreceni Orvostudományi Centrumban. Jelenleg a Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola ösztöndíjas doktorandusza. Kutatási területe a vallás- és családlélektan. Tagja a Magyar Családterápiás Egyesületnek és a Magyar Pszichológiai Társaságnak.

valláslélektan törekvés arra, hogy a vallásos jelenségeket jobban megértsük a lélektan segítségével.²

Az utóbbi években végzett valláslélektani kutatásokból származó számos bizonyíték támasztja alá Allport több mint fél évszázados, mindmáig érvényes megállapításait, miszerint a vallásosság három különböző szinten hat az emberre: egyrészt intrapszichikus szinten, ahol az egyedivé válást, saját döntések meghozatalát és a szabad akarat működését segíti; másrészt interperszonális vagy horizontális szinten, ahol hatásait a másik emberrel való kapcsolatban levést segíti oly módon, hogy az én és a másik törekvései összhangba kerüljenek; a harmadik vagy vertikális szint, az Istennel való kapcsolatra utal. Ez lehet mély kötődés, de elutasítás is, hordozhat teljességet és harmóniát, de lázadást is. Az Istennel való kapcsolat a vallásosság, különösen a keresztény vallásosság lényegét, szívet jelenti. E kapcsolat minősége, mélysége hordozza a vallás legfontosabb hatásait, reményt, vigasztalást, a valakihez tartozás érzését adja.³

Kötődéstudomány

A kötődéstudományt John Bowlby,⁴ a brit tárgykapcsolat-elméleti iskolában képzett angol pszichiáter írta le 1951-ben, amikor az elégtelen anyai gondoskodás korai személyiségfejlődésre gyakorolt hatását vizsgálta. Kutatási beszámolójában felhívta a figyelmet a csecsemők erős szeparációs szorongására, ami az elhanyagolás, a hiányzó gondoskodás következményeként jelenik meg, illetve javasolta az ártalmak megelőzését, enyhítését. E megfigyelésére alapozva Bowlby a későbbiekben vizsgálni kezdte azokat a tényezőket, amelyek fontos szerepet játszhatnak az anya–gyermek kapcsolatban kibontakozó szoros kötődés kialakulásában. Ennek gyökerét egyrészt az etológiában és a rendszerelméletben, másrészt a kognitív fejlődéslélektanban találta meg. A csecsemő és az anya közötti kötődést olyan belső, önálló biológiai rendszernek írta le, mely jól elkülönül a nemiségtől vagy a gondoskodástól.

Bowlby nagyhatású elmélete jól használható elméleti keretet ad az ember lelki fejlődésének megértéséhez, megállapításai számos empirikus kutatásban bi-

² Benkő Antal: A valláspszichológiától a vallásosság pszichológiájáig. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2003/1. 19–49.

³ Horváth-Szabó Katalin: *Vallás és emberi magatartás*. Piliscsaba, 2007, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, 10.

⁴ Bowlby, John: *A Secure Base. Clinical Application of Attachment Theory*. New York, 1988.

zonyítást nyertek. Így mára alapvető elméletnek számít a fejlődés-, a személyiség- és a szociálpszichológia területén, de az utóbbi években a vallásosság hatásainak megértésében is egyre nagyobb jelentőséggel bír. Ez utóbbi azzal magyarázható, hogy a valláspszichológiai kutatásokban egyre hangsúlyosabb szerepet kap az ember kapcsolati, érzelmi, tapasztalati dimenziója.

A kora gyermekkorban kialakuló erős, érzelmi kapcsolódás egy specifikus, senki mással fel nem cserélhető személlyel, az esetek többségében az anyával jön létre. Ebben az időben más személyekkel is kialakul kötődés (apa, nagyszülő, testvér), de a korai időszakban az elsődleges (anya–gyermek) kötődés jelentősége emelkedik ki.

A kötődés sajátos kötődési viselkedéssel jár, amelynek minden formája a szeretett személyhez való közelséget, annak elérhetőségét szolgálja és a kapcsolat megőrzésére, fenntartására irányul. Ezek a megnyilvánulások különösen erőseké válnak, amikor felmerül a szeretett személy elvesztésének, eltűnésének lehetősége, illetve vészhelyzet idején. Ugyanakkor a kötődési személy olyan biztonsági bázist jelent, ahonnan a későbbiekben a gyermek magabiztosan eltávolodhat, hogy felfedezze a világot, ám mindig visszatérhet, hogy érzelmileg újratöltődjön.

Bowlby megfigyelése alapján⁵ a gyermek folyamatosan figyel a környezetére és arra, hogy az elsődleges gondozó elég közel van-e, figyel-e, illetve válaszol-e az ő igényeire. Ha igen, akkor biztonságban és szeretve érzi magát, s ez lehetővé teszi, hogy kreatív, felfedező és szociálbilis legyen. Ha úgy érzékeli, hogy a gondozó nem elérhető, nem figyel, nem válaszol, ez félelemmel tölti el és védekezésre készíteti. Amikor a félelem és a szorongás növekszik, hármas viselkedérepertoár figyelhető meg.

Először tekintettel keresi és ellenőrzi a gondozót, majd egy intenzív szorongás átélésével kifejezi közelségigényét (sír, szól, könnyörög), elutasítja a korábbi játéktevékenységet és azt, hogy mások megvigasztalják. Ha a gondozó közelség ilyen módon történő keresése következetesen eredménytelen, egy visszahúzódnak figyelhető meg, melyet szomorúság, pszichomotoros gátoltság és depresszió jellemezhet. Ezt követi az ún. „szétkapcsolás”, amikor bár a gyermek látszólag visszatér eredeti érzelmi állapotába, a szülő visszatérésekor mégis düh, érdektelenség vagy ellenségesség figyelhető meg. A csecsemő tehát megtanulja leállítani a

⁵ Bowlby, J.: Attachment. Vol 1 of Attachment and Loss. NY, 1969. Basic Books, idézi Granqvist, Pehr: *Attachment and Religion. An Integrative Developmental Framework. Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Social Sciences* 116. Acta Universitatis Uppsaliensis, 2002, 7–11.

kötődési rendszere működését saját védelme érdekében, azaz az elviselhetetlen stressz miatt. Ennek eredményeképpen kialakul a közeli kapcsolat elkerülésére való hajlam.

Az első év tapasztalatai alapján egyéves korra a gyermekben kialakul egy specifikus belső reprezentáció önmagáról, az elsődleges gondozóról, illetve a kettejük kapcsolatáról. Ez a kognitív struktúra egy olyan belső munkamodell, amelyet nagyban befolyásol az első életévben bevéssődött kötődési minta. Kisgyermekkorban ez a minta az elsődleges gondozó viselkedésének változásával könnyen, később, az életkor előrehaladtával, egyre nehezebben változtatható, mert stabillá válik.

Ha a gondozó érzelmileg elérhető a gyermek számára, megbízhatóan és következetesen reagál annak igényeire, s biztonságot nyújt, úgy a gyermek értékesnek és szerethetőnek fogja látni önmagát, s biztonságos kötődési stílus fogja jellemezni. Ám ha a gondozó érzelmileg nem elérhető, megbízhatatlan és kiszámíthatatlanul reagál a szükséghelyzetben, akkor a kötődési rendszer megsérül, és egy torz működést eredményez. Ebben az esetben bizonytalan kötődési minta alakul ki, amelyet szorongó/ambivalens stílusnak, illetve elkerülő/ellenálló kötődési stílusnak nevezünk. A gyermek elutasítottnak és szeretetre nem méltónak fogja gondolni magát. Ha a gondozó közömbös vagy bántalmazó, olyan védekezés alakul ki, amely kizárja a kapcsolat fájdalmas tényezőit, hogy fenntartsa a biztonságosság illúzióját, és továbbra is keresse a kötődési személlyel való közelséget.⁶

A kötődésemélet fontos megállapítása, hogy a kora gyermekkori kötődés jellegzetességei, stílusai az élet későbbi szakaszában, kapcsolataiban is megmutatkoznak. Számos empirikus adat igazolta, hogy az első életévben kialakult belső munkamodell olyan kognitív sémaként működik, amely visszaköszön a gyermekkori és a felnőttkori kapcsolatokban úgy, hogy megjelenik a kapcsolati tapasztalatokban, elvárásokban, gondolatokban, érzelmekben és viselkedésben. Ennek egyik magyarázata a kognitív séma önfenntartó volta, amely egyrészt szelektálja a kapcsolatokra vonatkozó információkat, élményeket, másrészt önbejeltesítő jóslatként működik. Egy szorongó/ambivalens személy például erősen ragaszkodik a partneréhez, intenzív féltékenységi érzéseket él meg, és ezáltal olyan mértékben próbálja kontrollálni a társát, hogy mindez végül a másik fél

⁶ Shaver, Phillip; Hazan, Cindy: Adult Romantic Attachment: Theory and Evidence. In D. Perlman, D., Jones, W. (ed.): *Advances in Personal Relationships*. Vol. 4, London, 1993, 29–70.

kapcsolatból való kilépését eredményezi. A magára maradottság igazolni fogja tehát a már létező félelmeket és kötődési stílus vezérelt viselkedést.

Bár a longitudinális vizsgálatok a kötődési reprezentációk stabilitását igazolják, rávilágítanak arra a tényre, hogy egy megrázó, traumatikus életesemény, a környezet vagy a kapcsolatok radikális változása, továbbá a felnőttkori biztonságos kapcsolatélmény, ha az elég mély és intenzív, változást indukálhat a belső munkamodellben.⁷

Hazan és Shaver,⁸ továbbfejlesztve Bowlby elméletét elsőként vetették fel annak lehetőségét, hogy a gyermekkori kötődések típusait leíró kategóriarendszer alkalmazható a szerelmi kapcsolatok csoportosítására és jellemzésére. Így alkották meg a gyermeki kötődés három klasszikus típusa mentén a felnőtt kötődési stílusok leírását, melyek a következők:

1. *Biztonságosan kötődő*: az e stílussal jellemezhető személyek szerelmi tapasztalataikat boldognak, bizalomtelinek írják le. Partnereiket hibáik ellenére képesek elfogadni és támogatni. Ezekre az emberekre továbbá jellemző a magasabb önbecsülés, nagyobb mértékű kölcsönös függés, bizalom, elégedettség, kölcsönös önfeltárás és magasabb szintű intimitás.

2. *Bizonytalan-elkerülő kötődési stílus*: ezeket a személyeket az intimitástól való félelem, illetve az alacsony mértékű önfeltárás jellemzi. Számukra a szerelem a másiktól való túlzott függőséggel egyenlő, és sokszor zavarja őket a kapcsolat fokozott intim jellege.

3. *Bizonytalan-ambivalens kötődési stílus*: extrém érzelmi ingadozás, fokozott féltékenység, erős szexuális vonzalom, a szeretet és az intimitás iránti olthatatlan vágy jellemzi az e csoportba tartozókat.

A gyermekkori és felnőtt kötődés néhány hasonlóságon túl több szempontból is eltér egymástól. A legfontosabb eltérés talán, hogy a gyerekeknek a kötődés alapvető, biológiai igényük, ami nélkül nem fejlődhetnek normálisan. Ezzel szemben a felnőttek meglehetnek kötődés nélkül, viszont sokkal sérülékenyebbek tartós, biztonságot adó kapcsolatok hiányában, mely életvezetési nehézségek vagy egyéb tünetek kialakulásához vezethet.⁹

⁷ Grossmann K. E., Grossmann, K., Waters E. (ed.), *Attachment from Infancy to Adulthood. The Major Longitudinal Studies*. London, New York, 2005.

⁸ Hazan, Cindy; Shaver, Phillip: Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52. évf. (1987). 511–524.

⁹ Urbán Róbert: Felnőttkötődés és intim kapcsolatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 36. évf. (1996). 347–361.

Korai kötődés és istenkapcsolat

Az utóbbi két évtizedben számos vizsgálat igazolta, hogy az Istenhez való biztonságos kötődési stílus erősebb előrejelzője a lelki egészségnek, mint bármely más mérhető vallásosság-jellemző. Ugyanakkor az is igazolódni látszik, hogy az Istenhez biztonságosan kötődő személyek általában célt látnak az életükben, elégedettek az életükkel, míg a bizonytalanul kötődők esetében fizikai, szociális és lelki elégedetlenség jelenik meg.

A valláspszichológiai kutatások azt mutatják, hogy a hitünk alapját jelentő istenkapcsolat összefüggésbe hozható az anya–gyermek kapcsolattal. A kötődésemélet alkalmazása a vallásos jelenségek vizsgálatában eddigi tapasztalatok szerint jelentősen hozzájárult több vallásos jelenség megértéséhez (istenkép, imádkozás, megtérés, vallásos értékrend átvétele). Azért érdemes ezzel a kérdéssel foglalkozni, mert az eredmények jelentős mértékben hozzájárulnak a vallásosság megértéséhez, és ezáltal a vallásos neveléshez és a vallásos krízist megélők segítéséhez. Az alábbiakban a két kapcsolat közös pontjait foglaljuk össze.¹⁰

1. Az istenkapcsolat az anya–gyermek kapcsolathoz hasonlóan mély érzelmi kötődés lehet. Isten ebben a vonatkozásban mint a kötődés tárgya jelenik meg, és a vele való kapcsolatában a hívő ember képet alakít ki róla, önmagáról és a kapcsolatról. A szerető, elérhető istenkép a szerethető, elfogadható énképet és az Isten iránti bizalmat erősíti az emberben, míg a távoli, büntető, megítélő és közböcs istenkép gyengíti az önértékelést és az istenkapcsolat biztonságát is. Az összefüggés kölcsönös, az istenkép jellege ugyanis meghatározó az önértékelés alakulásában.

2. Az Istennel való kapcsolat megfelel a kötődési kapcsolat követelményeinek. A kapcsolatban megélt érzelem nagyon hasonló az anya–gyermek kapcsolatban megélhetőkhöz (bizalom, öröm, biztonság). Az istenkép jellemzésére használt szavak majdnem teljesen megegyeznek a kora gyermekkori kötődési-figura jellemzőivel, és a kapcsolat leírására is gyakran ugyanazokat a kifejezéseket használjuk: jó közel lenni hozzá, a tenyerén hordoz, üres az életünk, ha nincs jelen.

3. Az anya–gyermek kötődéshez hasonlóan az Istenhez való kötődést, az istenkapcsolat keresését ugyanaz a háromféle helyzet aktivizálja, erősíti: fenyegető, veszélyeztető környezeti történés (mások bántása, katasztrófa), betegség, sérülés (rettegés a haláltól, trauma), illetve a szeparáció és a szeparációtól való fé-

¹⁰ Horváth-Szabó Katalin: *Vallás és emberi magatartás*. Piliscsaba, 2007, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, 135–137.

lelem. Az első két helyzetípus istenkeresést aktivizáló hatását számos vizsgálat bizonyítja. Vészhelyzetben a serdülők és a felnőttek egyaránt többet imádkoznak, krízisben pedig növekedik a vallásos megküzdést alkalmazók száma, és megnő a megtérések száma is. Az anyától való elszakadás, szeparáció drámai hatásai közismertek, míg az Istentől való elszakadás keserű megéléseiről nem a pszichológiai, inkább a teológiai irodalomból és személyes vallomásokból kapunk képet. A szeparáció istenkapcsolatban való jelentőségét valamelyest igazolják a hitehagyók beszámolóí is, akik a hitvesztés folyamatát gyakran válási folyamatként írják le (gyűlölet, hibáztatás, ellenkötődés), valamint a kiközösítés drámai hatásai.

4. Az Istenhez való kötődés, az anya–gyermek kötődéshez hasonlóan, nemcsak védelmet és kapaszkodót ad a nehéz helyzetben, hanem biztos alappal látja el az egyént a világ kutatásában, az élet jelentőségének keresésében és az életre szóló elköteleződésekben (hivatásban, házasságban).

5. Az anya–gyermek és az istenkapcsolat összefüggésére utal az a tény is, hogy a különböző istenkapcsolatokat ugyanolyan kategóriába, kapcsolati stílusokba sorolhatjuk, mint az anya–gyermek kapcsolatot (biztonságos, bizonytalan, ez utóbbi ambivalens és elkerülő kötődési viselkedésben jelenik meg) és a kötődési stílusok pszichés állapotra tett hatása is megegyezik.

Ezek a megfigyelések és a hozzájuk kapcsolódó első kutatások olyan kérdéseket vetettek fel, amelyeknek megválaszolása a valláslélektan kutatóit az elmúlt években egyre összetettebb vizsgálatok elvégzésére ösztönözte.

Kirkpatrick és Shaver¹¹ elsőként fogalmazta meg egy tudományos közleményben, hogy a kora gyermekkori kötődés hatással lehet az egyének istenkapcsolatára, vallásos hitére. Már a legkorábbi vizsgálatok azt mutatták, hogy az anyához való kötődés fontos, és hogy összetett módon hat a későbbi vallásosságra. Az alapfeltevés az volt, hogy a vallásos ember számára Isten olyan helyettesítő kötődési figura, aki nehéz élethelyzetben menedéket jelent, egyébként meg biztos alapot biztosít az élet dolgainak felfedezéséhez, megéléséhez.

A vizsgálat eredményei alátámasztották azt a feltételezést, hogy az istenkapcsolat és a későbbi vallásosság összefügg, ám kiderült, hogy az nem mindig azonos a korai kötődési stílussal. Ennek az ellentmondásnak a feloldására két magyarázatot fogalmaztak meg.

¹¹ Kirkpatrick, Lee A., Shaver, Phillip: Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs and Conversion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29. évf. (1990). 314–335.

Az *összeillési hipotézis (correspondence-hypotesis)* összhangban van Bowlby elméletével, és azt feltételezi, hogy a korai kötődési stílus nemcsak a felnőttkori szoros érzelmi kapcsolatok ősmintája, hanem a fiatal- és felnőttkori istenkapcsolaté is. Eszerint a korai kötődéshez hasonló stílusú a későbbi, Istenhez való kötődés. Ezzel szemben a *kompenzációs hipotézis (compensation-hypotesis)* szerint a felnőttkori barátságos, elfogadó, megértő istenkép mintegy kompenzálja a gyermekkori kötődés bizonytalanságát.

Az első hipotézis szerint tehát a felnőttkori istenkapcsolat a korai kötődési mintából fejlődik ki. Az anyjukhoz biztonságosan kötődő csecsemők később egy biztos, menedéket nyújtó istenképpel fognak rendelkezni, míg az ambivalens kötődési stílusúak Istent nagy valószínűséggel távolinak, elérhetetlennek, kiszámíthatatlannak, szeszélyesnek és kontrollálónak fogják megélni. Az elkerülő kötődési mintájú személyek pedig minden bizonnyal elutasítóak lesznek Isten közelségével szemben. Ez a magyarázat később igazolást nyert abban a megfigyelésben, hogy a bizonytalanul kötődő személyek, ha később vallásosak lesznek, hajlamosak többször vallást váltani, míg a gyermekkorukban biztonságosan kötődők, ha édesanyjuk vallásos volt, többnyire megőrizték vallásosságukat és Istenhez is biztonságosan kötődtek.¹²

A második, kompenzációs hipotézis a vallási megtérés vizsgálata rendjén nyert igazolást. Kirkpatrick és Shaver eredményei azt bizonyították, hogy egy nehézségekkel, traumával és krízissel terhelt gyermekkort követhet egy hirtelen megtérés, amelynek hatására a felnőttkorban az érintett személy egy biztonságos kapcsolatot alakít ki Istennel. De vannak olyan személyek is, akik a nehéz gyermekkor miatt nem lesznek képesek a biztonságot nyújtó Isten felé fordulni. Így egy nehéz, bizonytalan kötődéssel jellemezhető gyermekkor következtében a felnőtt vagy teljesen elfordul a vallástól, vagy kialakul egy bizonytalan kötődés Istennel, akit negatív tulajdonságokkal ruház fel, mert szeszélyesnek, idegennek, büntetőnek éli meg.

Reménykeltő, hogy a bizonytalan kötődésű anya–gyermek kapcsolatot felnőttkorban az egyén kompenzálni tudja egy személyes, szerető, elfogadó Istennel. Súlyos stresszhelyzetben, krízisben, traumát követően a gyermekkorában elkerülően vagy ambivalensen kötődő felnőtt megélhet drámai megtérést, és kialakíthat bizalomteli kapcsolatot Istennel. Elgondolkodtató azonban, hogy utóbbiak gyakran Istenhez is ambivalensen kötődnek, azaz erősödik a kapcsolat akkor, amikor védelemre és segítségre van szükségük, de gyengül jóllét idején.

¹² Horváth-Szabó Katalin: i. m. 138.

A jelenség összetettségét mutatja, hogy vizsgálatok mindig találnak olyan személyeket, akik vallásos családban nőttek ugyan fel, mégis ateisták lettek. Őket „meglepő ateistának” nevezzük.

Pargament¹³ egy olyan kötődési *együttjárési modellt* vázolt fel, ami elég jó magyarázatot ad a „meglepő ateizmusra” és a „meglepő vallásosságra” is. Ahol a kötődés biztos mindkét esetben – mind az anyakép, mind az istenkép védő támogató, elfogadó, szerető –, ott a vallás megőrződik. Abban az esetben, ha a szülőkhöz való kötődés ugyan biztos, de az istenképhez való kötődés valamilyen benyomás miatt nem – elidegenedés, büntető, a világgal nem törődő Isten képe alakul ki –, az együttjárás negatív; ezt nevezzük meglepő ateizmusnak. Ha bizonytalan a kötődés a szülőhöz, a valláshoz viszont biztos, ebben az esetben beszélhetünk a vallásos kompenzációról, amit más néven meglepő vallásosságnak is nevezünk. Pozitív az együttjárás abban az esetben, amikor mind a szülői, mind a vallási kötődés bizonytalan. Amint a szülői kapcsolattól, a személy a vallástól is el tud idegenedni. S végül, pozitív az együttjárás akkor is, amikor a személy patológikus módon próbál közeledni a valláshoz, s istenképében megjelennek a „hamis istenek”.

		Kötődés a szülőkhöz	
		Biztos	Bizonytalan
Kötődés a valláshoz	Biztos	Pozitív együttjárás	Vallásos kompenzáció Megtérés, pozitív istenkép
	Bizonytalan	Negatív együttjárás Elidegenedés a vallástól	Pozitív együttjárás Elidegenedés a vallástól vagy negatív együttjárás „hamis istenek”

Pargament *kötődési együttjárési* modellje

Egyre gyakoribbá válása miatt szükséges lenne komoly figyelmet fordítani a hamis istenek keresésében, illetve a hamis istenkép kialakításában megnyilvánuló vallásos kompenzálásra. Számos bizonyíték van arra, hogy a kora anya-gyermek kapcsolat biztonságának hiánya a serdülőt vagy ifjút függő, kötődéserősítő, destruktív vallásos vagy egyéb függőséget kialakító csoportokba sodorja. Például a heroinfüggőség gyakran olyanoknál alakul ki, akiknek családjában halál, válás, elhanyagolás vagy szeparáció miatt egyik szülővel sem alakult ki biztonságos

¹³ Pargament, Kenneth I.: *The Psychology of Religion and Coping*. 1997, The Guilford Press, 356.

kapcsolat. Bűncselekményt elkövetett serdülők körében végzett vizsgálat során azt találták, hogy a bizonytalan kötődésűek nagyobb valószínűséggel csatlakoznak szektákhoz, mint a biztosan kötődő kortársaik.¹⁴

Az istenképek és azok hatásainak vizsgálatára Kirkpatrick és Shaver¹⁵ előzetesen három különböző istenképről, illetve Istenhez való viszonyulásról adtak leírást, majd arra kérték a vizsgálati személyeket, hogy válasszák ki azt, amelyik legjobban leírja istenképüket és istenkapcsolatukat. A vizsgálatban a pszichés állapotokra vonatkozó kérdéseket is feltettek. A vizsgálatban szereplő istenkép-leírások az alábbiak voltak:

1. Isten általában szeretetteljes, törődik velem, és válaszol a szükségleteimre. Úgy tűnik, hogy tudja azt, hogy mikor támogasson és védjen, és mikor hagyja, hogy hibát kövessék el. Istenhez való viszonyom mindig megnyugtató és boldog. Elégedett vagyok vele.

2. Isten általában személytelen és távoli számomra. Gyakran látom úgy, hogy kevésbé vagy egyáltalán nem érdeklődik dolgaim és problémáim iránt. Sokszor van olyan érzésem, hogy nem sokat törődik velem, vagy az, hogy nem szeret.

3. Számomra úgy tűnik, hogy Isten ellenségesen viselkedik velem. Néha szeretetteljes és törődik velem, máskor meg egyáltalán nem vagyok biztos abban, hogy szeret és törődik velem. Időnként úgy látom, hogy olyan utat mutat nekem, amit valóban nem értek.

Az Istenhez való viszonyukat bizonytalanoknak (2. és 3. leírás) ítélik nagyobb szorongásról, magányról, gyengébb fizikai egészségről, alacsonyabb életelégedettségről számoltak be, mint a biztonságosan kötődők (1. leírás). A vizsgálat alapján az derült ki, s ezt később számos vizsgálat igazolta, hogy az Istenhez biztonságosan kötődők célt látnak az életükben, elégedettek, míg a bizonytalanul kötődőknél fizikai, szociális és pszichés elégedetlenség jelenik meg.

Mindezek az eredmények arra ösztönözték a kutatókat, hogy az első vizsgálatokat bővítve a jelenség egyre mélyebb és komplexebb megértését célozzák meg. A '90-es évek valláspszichológiai vizsgálatai új eredményeket, s velük együtt új kérdéseket vetettek fel.

Az egyik ilyen izgalmas kérdés arra vonatkozott, mivel magyarázható az, hogy míg a kortárs kapcsolatokra vonatkozó keresztmetszeti kötődésvizsgálata-

¹⁴ Horváth-Szabó Katalin: i. m. 139.

¹⁵ Kirkpatrick, Lee A., Shaver, Phillip R.: Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29. évf. (1990). 315–334

tokban igazolódott a biztos kötődés és az erős vallásosság közötti összefüggés (s ezzel az összeillési hipotézis), addig ezzel ellentétesen a longitudinális vizsgálatokban azt találták, hogy az ambivalens és elkerülő kortárskötődési stílus a későbbi életkorra növekvő vallásosságot jósolt be (ezzel a kompenzációs hipotézis nyert igazolást).

Az ellentmondások feloldására Granqvist és Hagekull¹⁶ az eredeti, Kirkpatrick által leírt feltevések újrafogalmazását javasolta. Ennek értelmében a szüleikhez biztonságosan kötődők szülei vallásosságát veszik át, azaz az ő esetükben a vallásosság *szociális illeszkedés* útján formálódik (*socialized correspondence*), ám a szülőkhöz bizonytalanul kötődők mintegy *érzelmi szabályozásra* használják (*emotional compenzation*) a vallásosságot azzal a céllal, hogy elérjék, vagy fenntartsák a biztonság érzetét.

E bővített modell helyességét számos vizsgálat során konkrét eredményekkel is sikerült alátámasztani. Itt most csupán két ilyen kutatási területre van lehetőségünk kitérni.¹⁷

A hirtelen vallásos megtérés, mint a legkifejezettebb vallásos dráma, a szülői érzéketlenséggel hozható kapcsolatba. Ez a felvetés már a vallásos kötődést tárgyaló első tanulmányokban is megjelent, de azt az elmúlt években végzett kutatások során sikerült szilárd bizonyítékkal is alátámasztani. Az eredmények azt mutatják, hogy azon személyek között, akik úgy jellemezték magukat, mint akiket gyermekkorukban kevésbé szerettek, gyakrabban fordult elő intenzív megtérés, mint azok között, akik szeretve érezték magukat. Továbbá a szülői érzéketlenség tekintetében az is igazolást nyert, hogy mindenféle fokozatosság nélküli, azaz hirtelen megtérésekről van szó. A vizsgálatok során az is kiderült, hogy az ilyen, hirtelen megtérések érzelemszabályozó szerepet játszanak az érintett egyének életében.

Tehát a bizonytalan korai kötődés és a szülői érzéketlenség a kötődési rendszer túlműködését eredményezheti, s ebben az esetben az Istenhez való fordulás segít a kellemetlen, káros stressz enyhítésében akkor, amikor más kötődési figura nem érhető el az érintett személy számára. Ezt igazolja az a megfigyelés is,

¹⁶ Granqvist, Pehr: Religiousness and Percieved Childhood Attachment: On the Question of Compensation or Correspondence. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (2), 1998, 350–367. Granqvist, Pehr; Hagekull, Berit: Religiousness and Percieved Childhood Attachment: Profiling Socialized Correspondence and Emotional Compensation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 38. évf. (1999). 254–273.

¹⁷ Granqvist, Pehr; Kirkpatrick, Lee A.: Attachment and Religious Representations and Behaviour. In: Cassidy, Jude; Shaver, Phillip R. (eds.): *Handbook of Attachment*, New York, London, 2008, The Guilford Press, 906–933.

hogy ezeknél az egyéneknél az Istennel való kapcsolat lankad, amikor sikerül túljutni a stresszkeltő élethelyzetben.

Miközben a korai kötődés-vallásosság témában vallási szempontból hagyományos nyugat-európai közösségekben folytak a vizsgálatok, a New Age-nek nevezett vallás-szerű spirituális mozgalom olyan növekedésnek indult, amely felhívta a valláskutatók figyelmét az ehhez kapcsolódó jelenségekre. Mindenekelőtt az a kérdés vetődött fel, hogy a mozgalom miért örvend ekkora érdeklődésnek azon emberek körében, akik eltávolodtak az intézményesített vallásosságtól. A New Age gyűjtőfogalom, mely mindazokat a tevékenységeket tömöríti magába, amelyek jellemzően vegyítik az ezotériát/okkultizmust, asztrológiát, parapszichológiát, alternatív orvoslást, a keleti gondolkodást és a nyugati kontextust. Míg a hagyományos nyugati keresztény vallás középpontjában Isten, mint kötődési figura áll, a New Age nem rendelkezik ilyennel, hanem középpontjában az egyén helyezkedik el, aki szabadon döntheti el, hogy mit fogad el a New Age kínálatából.

A korábbi feltevésekkel megegyezően a New Age-hez kapcsolódó személyek vizsgálata során az érzelmi kompenzációs hipotézis igazolódott be.

A szülői érzékenység tekintetében a mozgalomhoz tartozók körében szignifikánsan nagyobb arányban számoltak be érzéketlenségről, illetve negatív korai szülő-gyermek élményekről. Ugyanakkor pozitív összefüggést találtak a félelemvezérelt, elkerülő párkapcsolati felnőtt kötődési stílus és a New Age tagság, valamint a szorongó kötődési stílus és az ezoterikus, spirituális tárgyú olvasmányok preferenciája között.

Az összehasonlító vizsgálatok rávilágítottak arra, hogy ellentétben azokkal a személyekkel, akik gyermekkorukban szüleiket elutasítónak, érzéketlennek élték meg, de felnőve Istennel, mint helyettesítő kötődési figurával bensőséges, biztonságos kapcsolatot tudtak kialakítani, s így kompenzálni tudták a korai hiányt, a New Age-hez tartozó személyek esetében ez a gyógyító, korrigáló hatás nem volt kimutatható. Tehát a hagyományos, Isten-központú vallásosság segítheti az esetleges korai űr kitöltését, de ennek lehetősége nem adódik meg a vallás-szerű mozgalomhoz tartozók számára. E kutatási eredményeknek az is lehetséges magyarázata lehet, hogy a New Age-hez eleve olyan személyek kapcsolódnak, akik súlyos elhanyagolást, esetleg bántalmazást éltek át gyermekkorukban. Amennyiben ez így lenne, akkor ez segít annak megértésében, hogy ők miért kerülnek el Istent, mint személyes kötődési figurát. Joggal feltételezhetjük, hogy ezek az összefüggések a közeljövőben igazolást fognak nyerni más, a New Age-hez hasonló vallás-szerű mozgalmak kapcsán is. Erre vonatkozó kutatások jelenleg is zajlanak.

Serdülőkorúak vallásosságát befolyásoló tényezők

A serülőkor mind a korai kötődési élmény más kapcsolatokba történő átültetése, mind pedig a vallásosság alakulása szempontjából kulcsfontosságú időszak.

Ekkor a szülőkhöz való kötődésről áthelyeződik a hangsúly a kortársakhoz való kötődésre. Bár a szülők továbbra is fontos szerepet játszanak abban, hogy a serülő ifjú jól tudjon alkalmazkodni a társaihoz, ebben az átmeneti időszakban megnő a szülőktől való leválásra, az autonómiára való törekvés. A serülők mintegy felénél mindez konfliktusokkal terhelt szülő–gyermek kapcsolatot, valamint bizonytalanságot eredményez. Bár ez a folyamat normatív krízisként fogható fel (azaz mindenki átéli, és a többség jól meg tudja oldani ezt az életfeladatot), akadnak olyan serülők, akiknél a közeli, bizalmas és örömteli kortárskapcsolatok kialakítása nehezítetté válik, ami azt jelenti, hogy a vágyott biztonság a szülővel való kapcsolatban már nem, a társakkal való kapcsolatban még nem érhető el.

Úgy tűnik, hogy a nagyobb vallásos változások és a hirtelen megtérések nagyobb arányban fordulnak elő serülőkorban, mint más életszakaszban. A fokozatos és kevésbé intenzív változásoktól eltérően a serülőkori váltások gyakran problémás élethelyzetekkel, személyes krízisekkel, mentális és testi betegségekkel, veszteségekkel (gyász, válás) hozhatóak összefüggésbe. Ugyanakkor a hithagyás vagy a vallásosság átmeneti hanyatlása még a vallásos családban nevelkedettek körében is a serülőket érinti a leggyakrabban. Mindez indokoltá teszi, hogy külön is foglalkozzunk a serülőkori kötődés és vallásosság témájával.

Az itt felvázolt átmeneti jelleg miatt fontos kérdés, hogy a serülők vallásosságát elsősorban a szülőkhöz, avagy a társakhoz való kötődés befolyásolja inkább.

Granqvist¹⁸ a serülők kötődési kapcsolatait és vallásosságát elemző egyik longitudinális vizsgálata során azt találta, hogy az Istenhez való kötődést elsősorban a szülőkhöz, pontosabban az anyához fűződő kötődés befolyásolja. Ez az eredmény a kötődési stílusok eltérő jellegével magyarázható. A szülő–gyermek kapcsolat aszimmetrikus, ahol a szülő az érettebb, bölcsebb fél, s a kapcsolat közelségre, védelemre szolgál. A szerelmi kapcsolatok ezzel szemben szimmetrikusak és a legfontosabb cél a reprodukció. Mégis, a (kor)társkapcsolatok a maguk rendjén, különböző közvetítő tényezők által befolyásolhatják az Istennel való

¹⁸ Granqvist, Pehr: Attachment and Religiosity in Adolescence: Cross-sectional and Longitudinal Evaluations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28. évf. (2002). 260–270.

kapcsolatot. Bizonyítást nyert az a tény, hogy egy bensőséges, biztonságot nyújtó párkapcsolat módosíthatja az ember kötődési munkamodelljét, s ez pozitív hatással lehet az Istennel való kapcsolatra. Ugyanez fordítva is igaz: az Istennel való kapcsolat pozitív élményei segíthetik az embert abban, hogy a kora gyermekkori kötődési élményektől eltérő módon tudjon működni egy felnőttkori párkapcsolatban.

Az élet során a szülőkhöz, testvérekhez, kortársakhoz, nevelőkhöz, különböző referenciaszemélyekhez való kötődések hatásai összegződnek, egymás hatásait felerősítik vagy gyengítik, esetleg kioltják. Ennek az összegző hatásnak az elve az istenkapcsolat megőrzése szempontjából a család, a kortárs csoportok, az iskola, az egyház felelősségére hívja fel a figyelmet.

A kapcsolati hatások összefüggéseinek magyarázatára számos elképzelés született, ezek közül kiemelkedik a *konvoj-modell*, amelyet Antonucci¹⁹ fogalmazott meg. A modell szerint az egyént az életútján egy sajátos társas kapcsolati háló vesz körül, amelynek fontos védő funkciója van, különösen az élet jelentős változásai idején. Az egyénnel együtt mozgó és változó kapcsolati konvojban a kapcsolatok három koncentrikus körben helyezhetők el. A legbelső körbe tartoznak az egyén életfontosságú kapcsolatai, amelyekben mély kölcsönös érzelmek kötik össze a személyeket. A középső körbe a kevésbé szoros, de fontos kapcsolatok tartoznak. A külső körben az aktuálisan jelentős, felcserélhető, ám a későbbiekben jelentőssé is válható kapcsolatok vannak. Az életciklusok változásainál a körök tartalma szükségszerűen változik, azonban a belső kör életkorokon átívelően is stabilitást mutat.

A modell különösen jól használható, ha az emberi kapcsolatokat a kötődési elmélet szempontjából szemléljük. A belső kört alkotó kötődési kapcsolatok életfontosságúak, és biztos háttérként működnek nehéz élethelyzetekben, krízis vagy trauma idején. E kapcsolatok közül egynek-egynek az elvesztése az életkrízisek leggyakoribb oka, s a többi, első körben lévő kapcsolat szorossága, illetve a másik két körben lévők első körbe kerülése adhat segítséget a megküzdéshez. A középső és a szélső kör kapcsolatai hatnak ugyan, de inkább csak a kötődési kapcsolat lehetősége van meg bennük. Az istenkapcsolat helyének tekintetében nincsenek ismertett kutatások, de az eddigi kötődéselméleti vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy ez a kapcsolat mindhárom körben előfordulhat, an-

¹⁹ Antonucci, Toni Claudette: Attachment in Adulthood and Aging. Clinical and Developmental Perspectives. In Sperling, Michael B., Berman, William H. (eds.): *Attachment in Adults*. London, 1994, The Guilford Press, 256–272.

nak helye leghangsúlyosabban a korai kötődési kapcsolatoktól függ, de ebben a tekintetben az életút során változás történhet.

Az istenkapcsolat a vallásosság fejlődésével, az érzelmi éréssel, a hit elmélyülésével alakul. Vallásos anya biztosan kötődő gyermekében a szülőtől átvett vallásosság idején az istenkapcsolat valószínűleg még nincs az első körben, de az istenkép személyessé válása révén már a koraserdülő kor erősödő vallásossága idején bekerülhet oda. A kapcsolati hatások összegző jellegét figyelembe véve jó remény van arra, hogy az egy irányban ható szoros kötődési kapcsolatok támogató erőterében a vallásosság fontos helyet fog elfoglalni, és élethosszigan megmarad.

A kötődéelmélet alkalmazásának lehetőségei a gyakorlatban

A kötődéelmélet számos lehetőséget kínál azoknak a lelkipozítóknak, akik egy személyes Istenben hívő, vallásos egyénekkel kerülnek segítő kapcsolatba. Mindaz, ami a hívő ember Istennel való kapcsolatát jellemzi, fontos kulcsa lehet a lelkipozítói kapcsolatban megjelenő gyógyító folyamatnak. A közös munka során nagy hangsúlyt kell kapnia a kötődéssel összefüggő dinamikának, hiszen amint arról korábban szó volt, ez a működés éppen akkor elevenedik meg és válik jól érzékelhetővé, amikor az egyén megterhelő élethelyzetbe kerül, megbetegszik, vagy éppen félelmekkel küszködik. Bowlby szerint a terápiás kapcsolat lényege éppen az, hogy biztonságos kötődést nyújtson az egyén számára, és segítse őt a belső munkamodell helyreállításában, illetve egy olyan koherens és egészséges munkamodell fejlődésében, amely saját és mások hasznára válik.

A segítő kapcsolatban mind a lelkipozító, mind a gondozott tevékenyen van jelen, így nem elég csak a gondozott fél érzéseinek, viselkedésének, gondolatainak feltérképezése, hanem rendkívül fontos a lelkipozító saját gyermekkorára, felnőtt kapcsolataira és az Istennel való kapcsolataira vonatkozó önismerete. Az esetleges szorongó kötődési stílus (az ehhez tartozó függőségérzéssel, elismerésre való fokozott igénnyel), vagy éppen az elkerülő stílus (félelmek, bevonódásra való hajlam) tudatosítása képessé teheti a segítőt arra, hogy szétválassza a kapcsolatban megjelenő érzések eredetét, illetve célzottan használja sajátos kötődési stílusát a gondozott javára.

Harper és Gill szerint²⁰ a jó lelkipozító felismeri a vallásosság és spiritualitás kulcsfontosságát, és a segítő kapcsolat bevezető szakaszában elég időt szen-

²⁰ Reinhert, Duane F., Edwards, Carla E., Hendrix, Rebeca R.: Attachment Theory and Religiosity: A Summary of Empirical Research with Implications for Counseling Christian Clients. *Counseling and Values*, 53. évf. (2009). 112–125.

tel ennek felmérésére. Ezeken az üléseken kitér a gondozott korai kapcsolataira csakúgy, mint a későbbi, fontos felnőttkori kapcsolatokra, beleértve az Istennel való kapcsolatot is, illetve az addigi vallási tapasztalatokat. Az így kirajzolódó kötődési stílus segít abban, hogy meg tudjuk határozni a kliens önértékelését, függőségi igényét, illetve a kulcsfontosságú kapcsolatokban megjelenő biztonságos, szorongó vagy elkerülő reakciókat. Ezek várhatóan a segítő kapcsolatban is meg fognak jelenni, támogatva, esetleg akadályozva a fejlődést, a gyógyulást.

A hitéleti és vallásos tapasztalatok feltérképezéséből származó adatok hitelesíthetők, vagy éppen megkérdőjelezhetők a legfontosabb kapcsolatokról szóló beszámolót. Például a kötődésemélet értelmében a lelkigondozó biztonságos kötődési stílusúként jellemezheti a klienst, ha az viszonylag stabil, nagy ingadozások nélküli hitfejlődésről számol be, amelyben visszaköszön a szülők vallásossága, hitgyakorlása. Bizonytalan kötődésre utalhat az, ha a személy többszörös vallásváltásról, esetleg olyan rendkívüli hitélményekről számol be, amelyek mérőben eltérnek a szülők vallásosságától.

Az Istenhez való kötődésnek, illetve a személy hitéleti alakulásának felméréséhez többféle eljárás is létezik. Az alábbiakban két olyan kvalitatív mérőeszközt mutatunk be, amelyek Dailey és munkatársai²¹ szerint jól használhatóak a lelkigondozói munka felmérése, tájékozódó szakaszában.

A hitélet idővonala. A gondozott arra kap felkérést, hogy egy általa rajzolt vonalon jelölje azokat a kiemelkedő eseményeket, amelyek szerinte befolyásolták a hitfejlődését, hitelveit és hitgyakorlatát. Ez a fajta idővonal egyrészt a lelkigondozó számára nyújt betekintést abba, hogy a személy hogyan élte meg a változásokat, kríziseket, miközben tudatosságra és önfeltárára ösztönzi a klienst a hitéletével kapcsolatos kérdések tekintetében. A feladat elvégzéséhez érdemes kreatívnak lenni, így a szimbólumok, képek, színek, szövegek, esetleg levelek használata gazdagabbá teheti a feltárást, illetve a terápia munkaszakaszában is jól használható eszközöket kínál. Az idővonalon megjelölt események és az azokhoz kapcsolódó érzések, gondolatok átbeszélése során fény derülhet az én megújulásának, túlélésének képességére, az erő, a bánat és a veszteség személyes jelentésére, lelki ajándékokra és erőforrásokra, valamint a családi hitrendszerbe ágyazott fejlődési útvonalra.

²¹ Dailey, Stephanie F., Curry, Jennifer R., Harper, Melanie C., Hartwig Moorhead, Holly J., Gill, Carman S.: *Exploring the Spiritual Domain: Tools for Integrating Spirituality and Religion in Counseling*. 2011 http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_99.pdf [letöltés: 2013. 06. 27.]

A család hitfája. A rendszerszemléletű lelkigondozó további fontos adatok birtokába juthat, ha a gondozottat arra kéri, hogy készítse el a család négy generációs fáját (genogramját), amelyen kifejezetten az Istennel, egyházzal kapcsolatos jellemzők lesznek feltüntetve. A megbeszélés során olyan történetek kerülhetnek elő, melyek esetleg még a kliens számára is újdonságként ható magyarázatot szolgáltathatnak az Istennel való kapcsolatra, a családban áthagyományozott istenképre, áttérésre, megtérésre, esetleg hitvesztésre. Fontos lehet, hogy a családi rendszerben Isten hol kap helyet, mit gondol az egyén arról, hogy kinek az istene Ő, hogyan lehet Őt megközelíteni, vagy honnan lehet azt tudni, hogy egyáltalán jelen van a család életében, gondot visel rájuk.

A lelkigondozás középső szakaszában, munkafázisában nagy fontossággal bír a lelkigondozó kötődési stílusa és a gondozott kötődési stílusa közötti kölcsönhatás. A jó illeszkedés ebben az esetben is fontos, akárcsak az értékrend, illetve az életszemlélet vonatkozásában. Ám míg a kezdeti fázisban jó lehet az egymást kiegészítő kötődési stílusok találkozása (pl. szorongó-elkerülő), később fontossá válik az is, hogy a lelkigondozó biztonságos kötődési stílusa megjelenjen a gyógyító kapcsolatban, hiszen a kliens maga is ezáltal lesz képes megtanulni biztonságosan kötődni. Ez ugyanakkor azt is jelenti, hogy a lelkigondozótól eltérő stratégia várható el annak függvényében, hogy a gondozott éppen milyen eredeti kötődési stílussal bír. Például egy elkerülő kötődési stílusú személyt arra biztathat a lelkigondozó, hogy kapcsolódjon be olyan gyülekezeti tevékenységekbe, ahol a másokkal való együttlét biztonságos, a légkör bensőséges, s így a kliens elegendő figyelmet és megbecsülést kap ahhoz, hogy ezek az élmények beépüljenek a működésébe, s általuk az Istenhez való kötődés is formálódjon. De ezt segítheti többek között az imaközösség, illetve olyan bibliai szövegek olvasása is – pl. zsoltárok –, amelyek Isten gondviselésének megtapasztalását írják le.

Fontos lehet az Istenhez való kötődés pontos feltárása abban az esetben is, ha a lelkigondozói kapcsolat célja egy nehéz élethelyzettel való megküzdés segítése. Ezekben az esetekben a segítőnek meg kell tudnia különböztetni, hogy a gondozott Isten iránti haragja, szomorúsága a biztonságos Istenkapcsolat jelzője, vagy esetleg a megküzdés gátja. Bizonyított, hogy a negatív érzések csak akkor vállalhatóak az Istennel való kapcsolatban, amikor azt a személy eléggé biztonságosnak érzi ahhoz, hogy őszinte lehessen. Gondoljunk arra a gyermekekre, aki elég biztosnak érzi kapcsolatát szüleivel ahhoz, hogy a negatív érzések (pl. harag, félelem, szégyen) is kifejezhetőek legyenek.

A lelkigondozói folyamat záró szakaszában segíteni kell a gondozottat abban, hogy kilépve a segítő kapcsolat nyújtotta biztonságból visszanyerje önállóságát. Ezért a lelkigondozónak arra kell őt bátorítania, hogy bekapcsolódjon a

gyülekezeti életbe, és olyan tevékenységekben vegyen részt, ahol mind az emberekkel, mind pedig Istennel való kapcsolata tovább mélyülhet.

Fontos tehát, hogyha a lelkigondozó tisztában van a segítséget kérő személy és a saját kötődési dinamikájával, nagyobb valószínűséggel lesz képes segíteni a vallásos erőforrások használatában, s ezáltal minden bizonnyal hatékony lesz a fejlődés, a megküzdés, illetve a gyógyulás segítésében.